

رهایی از افکار منفی

مهارت‌های غلبه بر نگرانی، شرم و نشخوار فکری

رهایی از افکار منفی

مهارت‌های غلبه بر نگرانی، شرم و نشخوار فکری

دیوید کلارک

مقدمه:

رابت لیپی

ترجمه:

سید حسین حسینی

-
- سرشناسنامه: کلارک، دیوید ا.، ۱۹۵۴ - م.
Clark, David A.
عنوان و نام پدیدآور: رهایی از افکار منفی / دیوید کلارک؛ مقدمه رابرت لیهی؛ ترجمه سیدحسین حسینی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات اسپار، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری: ۲۳۸ص: جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۳۹-۱۶-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: The negative thoughts workbook : CBT skills to overcome the repetitive worry...., 2020.
یادداشت: کتابنامه:ص:۲۳۸-۲۳۵.
موضوع: افکار مزاحم
Intrusive thoughts
اضطراب -- پیشگیری
Anxiety -- Prevention
اختلالات عاطفی
Affective disorders
شناخت درمانی
Cognitive therapy
شناسه افزوده: لیهی، رابرت ال.، مقدمه نویس
شناسه افزوده: Leahy, Robert L.
شناسه افزوده: حسینی، حسین، ۱۳۵۵- (مترجم)
RCA۵۲۲
رده بندی کنگره: ۶۱۶/۸۵۲۲
رده بندی دیویی: ۸۹۷۵۰۳۶
شماره کتابشناسی ملی: فیبا
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا
-



نشر اسپار

رهایی از افکار منفی

ناشر: اسپار

قیمت: ۸۵,۰۰۰ تومان

تیراژ: ۴۵۰ نسخه

چاپ اول: زمستان ۱۴۰۱

ناظر چاپ: کریم افروزمش

صفحه آرا و طراح جلد: محمد رحیم نواز

چاپ و صحافی: پردیس دانش

(این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است)

فروشگاه و دفتر مرکزی: خیابان سهروردی شمالی، خیابان شهید قندی، کوچه دوم، پلاک ۹

تلفن: ۸۶۰۴۵۶۲۵ - ۸۸۵۱۲۶۸۸

فروش اینترنتی: dr.hamidpour.asbar.pub

معرفی کتاب

"کتاب کار افکار منفی مجموعه‌ای از راهکارهای عالی، مبتنی بر شواهد و دقیق را برای رسیدگی به تفکر منفی تکراری مرتبط با اضطراب و افسردگی ارائه می‌کند. چنانچه درگیر این نوع تفکر هستید (البته همه ما هر از گاهی این کار را انجام می‌دهیم) کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا الگوهای فکری خود را تغییر دهید و راه‌های موثری برای تغییر آن‌ها به کار بگیرید. این کتاب به سبکی جذاب و کاربردی توسط یکی از متخصصان روانشناسی در حوزه تفکر منفی در جهان نوشته شده است. از خواندن این کتاب و استفاده از مهارت‌هایی که ارائه می‌دهد، بهره‌مند خواهید شد."

دکتر کیت اس. دابسون

استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه کلگری
و رئیس کنفدراسیون جهانی درمان‌های شناختی و رفتاری

"افکار منفی تکراری می‌توانند ناراحت‌کننده باشند و زندگی روزمره ما را مختل نمایند. دیوید کلارک در این کتاب کار، راهکارهای مشخص و راه‌حل‌های عملی برای مقابله با نگرانی، نشخوار فکری، پشیمانی، شرم، حقارت و رنجش را بسیار عالی و واضح به شما ارائه می‌دهد. این کتاب استادانه و پرمحتوا زندگی شما را تغییر خواهد داد."

دکتر استفان جی. هافمن

استاد دانشگاه بوستون

"اگر با افکار منفی تکراری مسبب اضطراب، افسردگی، پشیمانی، شرم، گناه، حقارت، خشم یا رنجش دست و پنجه نرم می‌کنید، این کتاب کار واضح، کامل و کاربردی واقعاً می‌تواند کمک‌کننده باشد. دیوید کلارک، روانشناس و محقق مشهور جهانی، طیف

وسیعی از رویکردهای شناختی-رفتاری را با هم ادغام کرده و راهنمایی موثر و گام به گام در اختیار شما قرار داده است تا به شما در غلبه بر افکار منفی تکراری کمک کند. من مطمئناً این کتاب کار را به بیماران، دانشجویان و همکارانم توصیه خواهم کرد."

دکتر کاستاس پاپاگئورگیو

نویسنده همکار کتاب مقابله با افسردگی و سردبیر نشریه نشخوار افسردگی

"این کتاب، راهنمای برجسته‌ای است که به افراد کمک می‌کند تا از افکار دردناکی که زندگی را تیره و تار می‌کنند، رهایی پیدا کنند. دیوید کلارک یکی از آگاه‌ترین و معتبرترین کارشناسان زمان ماست که همه موارد ضروری را در یک کتاب خلاصه می‌کند. به نظرم این یک دوره جامع است که به شما رویکردهای پیشرفته را می‌آموزد تا ذهن خود را از افکار و احساسات مزاحم رها کنید. من خواندن آن را برای همه افراد مبتلا به ذهن آشفته و پریشان ضروری می‌دانم."

دکتر مارتین ان. سیف

بنیان‌گذار انجمن اضطراب و افسردگی آمریکا (ADAA)

"بعد از رخدادی منفی در زندگی، اکثر ما تجربه‌ی مرور دوباره آن رویداد را در ذهن خود داشته‌ایم. ما به این فکر می‌کنیم که چرا این اتفاق افتاد و آیا زندگی‌مان هرگز همانند سابق خواهد شد. این فرآیند تفکر منفی تکراری فقط به درد و رنج هیجانی دامن می‌زند. کتاب کار افکار منفی نوشته دیوید کلارک با استفاده از تمرین‌های تفکر برانگیز و مثال‌های موردی گویا، به خوانندگان می‌آموزد که چگونه نشخوار فکری را قطع کنند و از راهکارهای مؤثر برای عبور از ناامیدی، پشیمانی و رنجش استفاده کنند. این کتاب بسیار خواندنی است و تکنیک‌های بی‌شماری را ارائه می‌دهد که خوانندگان می‌توانند به طور مستقل و بدون راهنمایی یک درمانگر به آن‌ها بپردازند و منبع فوق‌العاده‌ای برای هرکسی است که می‌خواهد کمتر نگران باشد و در لحظه حال زندگی پربارتر و معناداری داشته باشد."

دکتر دبوراه راث لدلی

روانشناس و دارای مجوز کلینیک خصوصی در فیلادلفیا

معرفی کتاب

"دیوید کلارک یک متخصص پیشرو در درک و غلبه بر افکار منفی است. در این کتاب، او دانش علمی و تجربیات بالینی خود را گرد هم می‌آورد تا راهنمای آسان و بسیار مؤثری برای مقابله با طیف گسترده‌ای از افکار منفی ایجاد کند که در غیر این صورت می‌توانند روحیه و توانایی ما را برای انجام کارها تضعیف کنند. این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم."

پروفیسور کریستین پردون

استاد گروه روانشناسی در دانشگاه واترلو

"این یک کتاب به جا و مهم برای افرادی است که مشکلات اضطراب و افسردگی دارند. به طور روزافزون تشخیص داده می‌شود که مقابله با نشخوار فکری، نگرانی و شرم برای این مشکلات و سایر مشکلات ضروری است. دیوید کلارک در سراسر جهان به عنوان یک درمانگر برجسته شناخته شده است. او از این دانش و مهارت برای تالیف یک کتاب کار مفید و کارا استفاده کرده است که من آن را به مراجعان و درمانگران معرفی می‌کنم."

دکتر ریچارد مولدینگ

مدرس ارشد در دانشگاه دیکین استرالیا

فهرست مطالب

۱۱	مقدمه
۱۵	پیش‌گفتار
۲۱	فصل اول: شناسایی تله‌های ذهنی
۴۱	فصل دوم: کنترل فکر و بررسی تناقض آن
۵۹	فصل سوم: کنار گذاشتن عادت نگرانی
۹۳	فصل چهارم: توقف نشخوار فکری
۱۲۳	فصل پنجم: عبور از تأسف و پشیمانی
۱۴۹	فصل ششم: مقابله با احساس شرم
۱۷۷	فصل هفتم: غلبه بر احساس حقارت
۲۰۳	فصل هشتم: رهایی از رنجش و کینه
۲۳۱	نتیجه‌گیری
۲۳۳	منابع

مقدمه

آیا ذهن شما درگیر افکار منفی مزاحم و تکراری است؟ شاید نگران این هستید که نتوانید از پس انجام کاری بر بیایید و همه چیز به هم بریزد یا نگرانی‌تان این باشد که مبادا رئیس‌تان از دست شما عصبانی شود یا هواپیمایی که در آن حضور دارید، سقوط کند. ممکن است شبی بد خواب شوید و به دنبال آن نگران این شوید که نکند امشب خواب‌تان نبرد و سپس روز بعد نتوانید کار کنید. شاید افکار منفی تکراری شما (RNT) بر اشتباهات گذشته، پیشیمانی یا انتخاب‌های نادرست گذشته متمرکز باشد. به نظر می‌رسد هرچقدر شرایط امروز شما خوب باشد، باز هم آن افکار را دنبال می‌کنید. شما در گذشته لنگر انداخته‌اید و درگیر نشخوارهای فکری آشفته‌ساز شده‌اید و همین مسئله شما را از لذت بردن از لحظه حال محروم ساخته است. دیگر نیازی به نگرانی نیست زیرا این کتاب به شما کمک می‌کند تا افکار آزاردهنده را رها کنید و روی حل مشکلات در زمان کنونی و در دنیای واقعی متمرکز شوید.

دیوید کلارک، یکی از برجسته‌ترین روانشناسان در درمان شناختی- رفتاری است که تحقیقات بسیاری در مورد اضطراب و افسردگی در سطح جهانی انجام داده است. او همچنین درمانگری پر استعداد و خوش ذوق است که می‌تواند به شیوه‌ای جامع و بسیار کاربردی، اطلاعات زیادی را در اختیار عموم قرار دهد. این کتاب - کتاب کار افکار منفی - دقیقاً همان چیزی است که همه ما به آن نیاز داریم تا افکارمان را مورد بررسی قرار دهیم. چیزی که من در خواندن این کتاب کار بسیار دلگرم‌کننده می‌دانم، این است که دکتر کلارک طیف وسیعی از فنون درمان شناختی - رفتاری را ادغام کرده است تا بهترین ابزارها را برای مقابله با آن افکار منفی مزاحم و آشفته‌ساز و تکراری در اختیار ما قرار دهد.

همه ما با آشفتگی‌های فکری آشنایی داریم و اغلب احساس می‌کنیم که کنترلی بر آن‌ها نداریم. ممکن است فکر کنیم که لازم است آنها را کاملاً از بین ببریم یا ممکن است فکر کنیم که باید به آنها «پاسخ» بدهیم و درگیرشان شویم تا فوراً "ناپدید" شوند. ما نمی‌توانیم این افکار را بی‌پاسخ و ناتمام رها کنیم، اما هرچه بیشتر سعی می‌کنیم تا خود را از شر رنج و فشار آنها خلاص کنیم، آن افکار بیشتر برمی‌گردند. یادتان باشد که هرچه بیشتر سعی کنید افکارشان را سرکوب کنید، آنها قوی‌تر و با شدت بیشتر پدیدار می‌شوند. خوشبختانه، روش دیگری برای مقابله با افکار منفی وجود دارد که دکتر کلارک ما را در آن مسیر راهنمایی می‌کند.

ماهیت افکار منفی تکراری این است که ما اغلب فکر می‌کنیم نمی‌توانیم بلا تکلیف بمانیم یا پذیرشی توأم با تردید داشته باشیم، لذا باید به قطعیت و اطمینان برسیم و تقریباً باید کنترل همه چیز را در دست بگیریم. ما معمولاً روی تهدیدها تمرکز می‌کنیم و توانایی خود را برای حل مشکلات واقعی دست‌کم می‌گیریم. کتاب خودیاری حاضر، در پشت این افکار و مفروضات مزاحم، علم و دانشی را مرور می‌کند تا ما را گام به گام برای تغییر این افکار آشفته ساز که به نگرانی و نشخوار فکری ما دامن می‌زنند، راهنمایی کند. دکتر کلارک به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که قطعیت و اطمینان یک توهم است. این که توان کنترل چیزی را نداریم به این معنی نیست که جهان در حال فروپاشی است. این که تهدید بیشتر از امنیت است، در واقع تعبیر و بیش برآورد تهدید در ذهن ماست، نه حقیقتی در دنیای واقعی. ما در واقع می‌توانیم مشکلات واقعی را حل کنیم، اما نمی‌توانیم مشکلاتی را که وجود ندارند حل کنیم.

چنانچه هر یک از این موارد برای شما صدق می‌کنند و تنش و اضطراب، خواب یا عملکرد روزانه شما را مختل نموده‌اند، این کتاب گزینه مناسبی برای شما است. دکتر کلارک به عنوان یک روانشناس مشهور جهانی، دهه‌هاست که بر روی اضطراب کار می‌کند و دانش، خرد و توصیه‌های ارزشمند خود را در این کتاب کار کاربردی و قابل اجرا برای شما مطرح کرده است. در نظر بگیرید که یک مربی خصوصی با سطح جهانی دارید که می‌خواهد به شما کمک کند تا با استفاده از بهترین ابزارها، به آرامی مدیریت بهتری

بر ذهن خود داشته باشید، به جای اینکه معلمی داشته باشید که برای انجام درست کارها، بر سرتان فریاد بزند.

به توصیه‌های هر فصل گوش دهید، منطقی را که براساس علم پیشرفته در مورد نگرانی و نشخوار فکری است، بخوانید و تمرین‌ها را دنبال کنید. ممکن است از این مسئله متعجب شوید که بعد از انجام تمرینات متعدد در این کتابِ کار عالی، افکار منفی تکراری‌تان کم‌رنگ خواهند شد و سپس می‌توانید زندگی‌تان را آن‌طور که تمایل دارید، ادامه دهید.

رابرت لیپی

مدیر انیستیتوی شناخت درمانی آمریکا

پیش‌گفتار

آیا با وجود طیف گسترده‌ای از مشاوره‌ها و نظرات متخصصان در مورد نحوه رسیدن به بهبود هیجانی و درمان، دچار سردرگمی هستید؟ منابع خودیاری زیادی برای کمک در دسترس‌تان هستند، اما به دلایلی، جذب این کتاب کار شده‌اید. شاید مدت‌ها است که احساس اضطراب، افسردگی، گناه یا عصبانیت می‌کنید و برای بهبودی مصمم هستید، اما تاکنون هیچ کمکی نگرفته‌اید. گویا شما برای رویکردی متفاوت آماده شده‌اید. واضح است که ناراحتی شما ناشی از اتفاق بدی است که در گذشته روی داده است و به نظر می‌رسد از پس آن بر نمی‌آیید یا ذهن‌تان را با مشکلات آینده مشغول کرده‌اید و به راحتی نمی‌توانید نگرانی‌تان را متوقف کنید. در تلاش برای بهبود هیجانی، شما متوجه می‌شوید که پاسخ را می‌توان در موارد زیر یافت:

- تغییر طرز فکرتان

- اتخاذ رویکردی واقع‌بینانه‌تر برای مقابله با چالش‌های موجود

- برون‌رفت از آنچه که غیرقابل تغییر است

اما چگونه می‌توان به این مهم رسید؟

کتاب کار حاضر رویکرد متفاوتی برای غلبه بر آشفتگی هیجانی ارائه می‌دهد چرا که می‌پذیرد اضطراب، افسردگی، احساس گناه و سایر هیجانات منفی تا زمانی که درگیر تفکر منفی تکرارشونده باشیم، همچنان ادامه خواهند داشت. چنین سبک تفکری "افکار منفی تکراری" نامیده می‌شود، که موضوع اصلی این کتاب کار است. وقتی درگیر افکار منفی غیرقابل کنترل هستیم، نه تنها کمکی به ما نمی‌کنند بلکه احساس آشفتگی بیشتری می‌کنیم. اکنون مشخص شده است که فکر منفی تکراری سهم قابل توجهی در ایجاد پریشانی فردی دارد و درمان آن برای بهبود هیجانی و رفاه بسیار مهم است (ان

رایت و واتکینز، ۲۰۰۸).

هر تجربه منفی در زندگی می‌تواند باعث افکار منفی تکراری شود، مانند: از دست دادن یک رابطه با ارزش، شکست در تحصیل یا شغل، اختلافات خانوادگی، خبرهای ناخوشایند درباره سلامتی شما، بدهی مالی، تهدیدهای سلامتی، ایمنی اعضای خانواده و غیره. وقتی چنین مواردی اتفاق می‌افتد، می‌توانیم در گردابی از خسارت، شکست، تهدید یا احساس بی‌عدالتی گرفتار شویم. با تغییر حالت افکار تکراری، آرامش و تعادل بیشتر برقرار خواهد شد. به محض اینکه چنین اتفاقی بیفتد، می‌توانید با مشکلات حال حاضر خود کنار بیایید و نسبت به آنچه در زندگی‌تان به ظاهر قابل تغییر نیست، رویکرد قابل‌پذیرشی در پیش بگیرید.

صرف وقت برای تمرین و کار با افکار منفی تکراری می‌تواند گام مهمی در مسیر درمانی‌تان باشد. من شما را به خاطر قدرتِ شخصیت‌تان در اعتراف به داشتن یک مشکل شخصی، عزم راسخ برای بهبودی و ذهن باز برای پرسیدن اینکه "برای غلبه بر آشفتگی‌ام چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟" تحسین می‌کنم. هنگامی این طرز فکر به کمک‌تان می‌آید که تمرینات و کاربرگ‌های ارائه شده در کتاب کار را به کار گیرید.

در مورد این کتاب

در هشت فصل پیش رو، خواهید فهمید که افکار منفی تکراری چه نقشی در تداوم آشفتگی هیجانی‌تان دارند. بیشتر کتاب‌های خودیاری بر روی اختلالات خاصی مانند افسردگی یا اضطراب تمرکز دارند، اما کتاب کار افکار منفی متفاوت است. این کتاب چند نشانه رفتاری خاص را هدف قرار می‌دهد که زمینه‌ساز بسیاری از هیجانات منفی هستند. در دو فصل اول، شما با افکار منفی تکراری و این مسئله آشنا می‌شوید که چرا قابل کنترل نیستند و چگونه بر سلامت هیجانی‌تان تاثیر خواهند گذاشت. فصل‌های ۳ و ۴ راهبردهایی برای غلبه بر دو شکل قدرتمند افکار منفی تکراری یعنی نگرانی و نشخوار فکری ارائه می‌دهند چرا که این دو مهمترین علت اضطراب و افسردگی مزمن می‌باشند. سپس این کتاب کار به آن دسته از هیجانات منفی - مانند ندامت، شرم،

حقارت و رنجش - می‌پردازد که به ندرت در منابع خودیاری در نظر گرفته می‌شوند. این هیجان‌ات به ترتیب موضوع فصل‌های ۵ تا ۸ هستند. هر فصل با یک حالت هیجانی متفاوت سر و کار دارد و شما خواهید فهمید که آیا این هیجان‌ات دلیل آشفتگی‌تان هستند یا خیر و چگونه می‌توانید نقش افکار منفی تکراری را در هر هیجان ارزیابی کنید. خط و مشی‌ها و تمرین‌های خاص این کتاب به شما کمک می‌کنند تا به کمک مقابله با افکار منفی تکراری درباره تجربیات ناراحت‌کننده گذشته، هیجان‌ات منفی را پشت سر بگذارید.

چه آشفتگی هیجانی شما دارای سابقه‌ای چند ساله باشد چه اخیراً طی واقعه‌ای ناراحت‌کننده شکل گرفته باشد، کار روی افکار منفی تکراری، قسمت مهمی از بهبود پریشانی و آشفتگی می‌باشد. کمکی که در این کتاب کار دریافت خواهید کرد، مبتنی بر سال‌ها تحقیق روان‌شناختی است که نشان داده‌اند تغییر روش فکر ما راهی مهم برای سلامتی و آرامش هیجانی می‌باشد.

آیا این کتاب کار مناسب شماست؟

آشفتگی‌های هیجانی ممکن است اشکال مختلفی داشته باشند. شدت و میزان تأثیر این آشفتگی‌ها در زندگی روزمره متفاوت می‌باشد، اما یک چیز در همه آنها مشترک است: اثرات ناتوان‌کننده افکار منفی تکراری. چنانچه در گذشته درد و آسیبی را تجربه کرده‌اید یا هراسی از آینده دارید، فصل‌های مربوط به نگرانی و نشخوار فکری برای شما مفید خواهد بود. ابزارهای ارزیابی و راهکارهای این کتاب کار به وسیله پژوهش بدست آمده‌اند و با اکثر انواع پریشانی مرتبط هستند، حتی مواردی که شامل تشخیص و درمان با دارو یا روان‌درمانی منظم هستند. هر اندازه که پریشانی شما شدیدتر باشد، این کتاب کار را در تلاش برای داشتن سلامت هیجانی بهتر، منبع مهم‌تری خواهید یافت. کتاب کار افکار منفی جهت استفاده مستقلانه برای افراد دارای اضطراب، افسردگی، احساس گناه یا عصبانیت در نظر گرفته شده است.

با مطالعه این کتاب کار، متوجه می‌شوید که اگر راهکارهای آن را در کنار درمان

روان‌شناختی یا جلسات مشاوره مورد استفاده قرار دهید، مؤثرتر هستند. فصل ۱ شامل نوعی اطلاعات و ابزار ارزیابی است که به شما کمک می‌کند تصمیم بگیرید که آیا هنگام استفاده از کتاب کار از یک درمانگر بهره ببرید یا خیر.

نحوه بهره‌مندی بیشتر از این کتاب کار

خواندن فصل ۱ و ۲ الزامی می‌باشد، چرا که این دو فصل مطالب اساسی و بنیادینی را برای ادامه کتاب کار ارائه می‌دهند. اگر از فصل‌هایی با مطالب زیربنایی رد شوید، خط مشی و راهبردهای کتاب کار تأثیرشان را از دست می‌دهند. اغلب افراد فصل ۳ و ۴ را مرتبط و کارا می‌دانند و ابتدا سراغ آن می‌روند زیرا نگرانی و نشخوار فکری در بیشتر اشکال پریشانی رخ می‌دهند، اما شما می‌توانید در خواندن فصل‌های ۵ تا ۸، آزادی انتخاب بیشتری داشته باشید زیرا آنها بر انواع خاصی از آشفتگی هیجانی تمرکز دارند. همانند اغلب کتاب‌های کار، اگر وقت کافی بگذارید و تمرینات هر فصل را انجام دهید، قطعاً بیشتر از مطالعه سطحی نتیجه خواهید گرفت. ممکن است برخی از تمرینات و کاربرگ‌ها بیشتر از سایر مطالب برایتان مفید باشند. بعضی از تمرینات چند مرحله دارند و نسبت به راهکارهای ساده‌تر به زمان و تمرین بیشتری نیاز دارند. برخی از کاربرگ‌ها را کپی کنید یا می‌توانید پاسخ‌های خود را در کتاب کار بنویسید تا تمرین مستمر داشته باشید.

در این کتاب کار، سرگذشت مراجعان و بعضاً کاربرگ کامل شده آن‌ها برای اهداف آموزشی آورده شده است. این شخصیت‌ها ساختگی و براساس تجاربیات حاصل از درمان مراجعانم با رویکرد شناختی رفتاری در طی سه دهه کار به عنوان روانشناس بالینی، پژوهشگر و مربی هستند.

با خواندن این کتاب کار، شما گام مهمی در جهت نگاه متفاوت به سلامت روان خود برمی‌دارید. با چنین کاری، شما تمایل به تغییر و دریچه‌ای برای یادگیری روش‌های جدید را خواهید داشت. این‌ها ویژگی‌های شگفت‌انگیزی هستند که به شما کمک می‌کنند تا از کارهای خودیاری خیلی بیشتر کمک بگیرید. **من شما را به خاطر ابتکار عمل**

و تعیین سرنوشت خود ستایش می‌کنم و امیدوارم وقت و تلاشی را که برای این کتاب کار صرف می‌کنید، مفید و سودمند بیابید. بنابراین، بیایید در جهت نحوه غلبه بر آشفتگی شخصی، کار مشترک‌مان را در مقابله با یکی از ارکان اصلی افکار منفی تکراری شروع کنیم.